

SOMMARTRÄNING LUGI HF P03 2016



HÅLLIGÅNG I SOMMAR.

UNDER SOMMAREN GÖR VI ETT LITET UPPEHÅLL MED LAGTRÄNINGARNA. VI TYCKER DOCK DET ÄR BRA OM DU HÅLLER IGÅNG PÅ EGEN HAND.

DET VIKTIGA ÄR INTE VAD DU GÖR UTAN ATT DU RÖR DIG. RÖR DIG HELST LITE VARJE DAG!

PÅ NÄSTA SIDA FINNS LITE FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER OCH ÖVNINGAR.

VILL DU HA LITE EXTRA INSPIRATION SÅ KAN DU TÄVLA MOT DIG SJÄLV OCH SE HUR MÅNGA AKTIVITETER DU KLARAR AV ATT GÖRA VARJE VECKA.

FÖR VARJE ÖVNING SOM DU GENOMFÖR SÄTTER DU ETT KRYSS PÅ RÄTT DAG. SUMMERA KRYSSEN PER DAG OCH PER VECKA.

LYCKA TILL!!



